

वीर सेवा मन्दिर
दिल्ली



क्रम मय्या

काल नं०

खण्ड

सफाई और तन्दुरुस्ती

भूमिका

सच है एक तन्दुरुस्ती हजार नेमत। आदमी बीमार होकर या तो काम ही नहीं कर सकता या काम करना उसके लिये निहायत मुश्किल हो जाता है, और जिन बातों से पहले उसे खुशी होती थी वही बातें बीमारी में उस को बुरी मालूम होती हैं। बीमारी इन्सान की जिन्दगी को सिर्फ फड़वी ही नहीं कर देती बल्कि अक्सर आदमी को बेसामान और मुफ्लिस भी बना देती है, क्योंकि जब बीमारी के सबब से वह अपने मामूली काम नहीं कर सकता तो उसको और उस के बाल बच्चों को वह सब आराम के सामान नसीब नहीं हो सकते जो तन्दुरुस्ती की हालत में होते थे, और मुम्किन है कि अच्छे होने के बाद भी उस के बाल बच्चे बहुत दिनों तक इस तकलीफ में फंसे रहें, और ऐसा भी हो सकता है कि बीमार की जान पर आबने और वह जिस की कमाई से सारा कुनबा पलता था भी जवानी में मर जाय। यह मिसाल शहर और देहात के कुल लोगों पर ठीक उतर सकती है। लेकिन गौकि तन्दुरुस्ती हर आदमी के लिये बड़ी नेमत और जमाअत के लिये एक बड़ा खजाना है फिर भी अक्सर लोग इस की तरफ से ग्राफिल रहते हैं, और बीमारी से पहले तो बहुत ही काम

सेसे होंगे जो इस नेमत को क़दर करते हैं। जब कोई आदमी बीमार होता है तो डाक़ुर या हकीम को मनाह लेता है और अच्छे होने के लिये उसे बहुत सा वक्त़ और रुपया ख़र्च करना पड़ता है। लेकिन सोचो कि अगर बीमारी से पहले ही वह मरज़ के सबब को रोकने की कोशिश करता तो बीमारी से बिल्कुल बच जाता, तकलीफ़ न पाता, डाक़ुरों की फ़ीस न देनी पड़ती, और उन रुपयों का नुक़सान भी न उठाना जो बीमारी के ज़माने में काम न कर सकने से उठाना पड़ता है। अलबत्ता मरज़ के सबब को दूर करने में ख़र्च पड़ता है लेकिन यह ख़र्च उन नुक़सानों का पासंग भी नहीं है जिन का ज़िक़र ऊपर किया गया है खासकर जबकि सबब हलका हो। पस यह हो सकता है कि आदमी को अदना कोशिश से अक़मर बीमारियां रूक जाय, क्योंकि यह बीमारियां जिन से लोग दुख़ भागते हैं और मरते भी हैं उन्हीं को ग़फ़नत और बेपरवाही से पैदा होती है ॥

सानिटेशन यानी तन्दुरुस्ती की हिफाज़त उस इल्म का नाम है जो आदमी को मरज़ के रोकने की तद्बीरें बतनाता है। कुछ बरस पहले इस तरफ़ लोगों का बहुत कम ध्यान था जो था मरज़ के पैदाही करने में मदद देता था, ऐसे थोड़े थोड़े जो उस के रोकने में कोशिश करते थे। इसमें शक़ नहीं कि इस के रोकने में हर आदमी कुछ न कुछ मदद कर सकता है लेकिन इस बात के समझने के वास्ते कि मरज़ के रोकने के लिये आदमी को क्या करना चाहिये उन बातों का जानना ज़ुहूर है जिन से तन्दुरुस्ती कायम रहती है। यह मुम्किन नहीं कि इस छोटो सी किताब में वह सारी बातें समा जायें जो तन्दुरुस्ती से इलाक़ा

रखती है बल्कि उन में से एक का भी पूरा पूरा बयान नहीं किया जा सकता, हां इस में मैं कुछ ऐसी बातों का जिक्र सहल ज़बान में हो सकता है जो हर तरह ध्यान देने के लाइक है और जिन्हें लड़के भी समझ सकते हैं, मसलन् वह इन बातों को सहल में सीख सकते हैं कि तन्दुरुस्ती के खास काइदे क्या है, हिन्दुस्तान के हर शहर और गांव में लोग उन काइदों पर क्या ध्यान नहीं देते या उन के खिलाफ क्या करते हैं, और कौनसी तदबीर है जिस से इस बेतवज्जुही और बरखिलाफी का रोक हो और शहर और देहात में आज-कल की बनिस्बत ज़ियादा तन्दुरुस्ती फैल जाय ॥

॥ पहला अध्याय ॥

हवा

साफ हवा की ज़रूरत

आदमी की ज़िन्दगी के वास्ते तीन चीज़ों का होना ज़रूर है, एक तो हवा, दूसरे पानी, तीसरे खाना। पानी या खाने के बग़ैर तो आदमी कुछ दिन जी भी सकता है लेकिन हवा बिन चढ़ ही मिनट के अंदर मर जाता है। इस लिये ज़िन्दगी की कुल ज़रूरी चीज़ों में से हवा निहायत ज़रूरी है। गोकि हवा को न तो तुम देख सकते हो न माज़ूम कर सकते हो सिवाय उस हालत के जब वह सामने से आकर टक्कर खाती है और उस वक्त उस को झोका कहते हैं, लेकिन तुम हमेशा एक बड़े वायुमंडल में रहते रहते हो और उस के नीचे वाली तह में उसी तरह चलते फिरते हो जैसे मछलियां पानी में तैरती हैं पस अगर ज़िन्दगी के वास्ते हवा एक ज़रूरी चीज़ है तो तन्दुस्ती के वास्ते साफ़ हवा का होना भी वैसी ही ज़रूरी बात है। अगर किसी जानवर को घुटी हुई हवा में बंद कर दो मसलन् एक चूहे को किसी शीशे के सेंद्रकचे में रख दो तो पहले वह तकलीफ़ से हांपने लगेगा और फिर मर जायगा। ऐसा कम इतिफाक़ होता है कि हवा इतनी गन्दी हो जाय कि ज़िन्दगी काइम रखने के काबिल न रहे लेकिन इस कदर गन्दी तो कितनी ही बार हो जाती है कि जो लोग उस में रहते हैं उन का रंग पीला पड़ जाता है, तन्दुरुस्ती में फ़र्क़ आ जाता है, और तरह तरह के मरजों में गिरफ़्तार हो जाते हैं ॥

असल सबब जिन से हवा गन्दी हो जाती है

दुन्या मे हमेशा ऐसे बड़े बड़े काम कुट्रती तौर पर होते रहते हैं कि जिन से हवा गन्दी हो जाती है। इन में से पहली बात श्वासक्रियन यानी सास लेना है। जानदारों के हर मांस के लेने से कुछ न कुछ हवा गन्दी हो जाता है। हवा का एक बड़ा जुरुरी हिस्सा आक्सिजन है जिस के बिना जिन्दगी काइम नहीं रह सकती। उसका कुछ हिस्सा फेफड़ों में जाता है और उस की जगह वह नाक्सि मुगकूब हवा सांस से निकल कर मिल जाती है जिसे कारबोनिक आसिड गैस कहते हैं। उसी के साथ बहुत सी पानी की भाफ और तरह तरह की नाक्सि मुगकूब हवाएं जो बदन में पैदा होती है वह भी उसी में मिल जाती है। जो चूहा बंद सटूकचे में मर गया था उस का सबब कुछ तो वह नाक्सि मुगकूब हवाएं थीं और कुछ यह था कि उस सटूकचे में हवा का आक्सिजन खर्च हो गया था क्योंकि जिन्दगी के काइम रखने के घाम्ते सिवा आक्सिजन के न तो कारबोनिक आसिड और न पानी की भाफ काम की है। चीजों के जलने से भी जिसे ज्वलनक्रिया कहते हैं हवा गन्दी हो जाती है क्योंकि हर एक चीज के जलने के लिये आक्सिजन की जरूरत होती है, बे उसके हुए वह जल नहीं सकती, और उस के जलने से जो चीज पैदा होती है उस का बहुतसा हिस्सा वही नाक्सि कारबोनिक आसिड गैस होता है जो सांस के साथ निकलता है। अगर चूहे की जगह तुम एक बंद बरतन में किसी जलती हुई चीज को रख दो तो वह भी बात की बात में बुक

जायगी क्योंकि आक्सीजन जल्द खर्च हो जाता है और बगैर आक्सीजन के कोई चीज़ जल नहीं सकती ॥

चीज़ों के सड़ जाने से भी हवा गन्दी हो जाती है और यह आम कायदा है कि कुल चीज़ें जीव या बनस्पति मरने के थोड़ी देर बाद सड़ने लगती हैं। गर्म मुल्कों में तो इधर वह मरी नहीं कि उधर सड़ना शुरू हो जाता है और तब उन से तरह तरह की हवाएं बहुतायत के साथ पैदा होती हैं जिन में से बाज़ी निहायत जहरीली भी होती हैं। आदमियों या हैवानों के मुर्दे और कुल मरे हुए पेड़ या उनके कुछ कुछ हिस्से सड़ते और गलते हैं और फिर उन से नाक़िम हवाएं पैदा होती हैं। इन्हीं में जानदारों के मूले भी शामिल हैं मसलन् पमोना जो जिन्द से निकलता है, दस्त और पेशाब और बेकार मवाद जो तमाम जानदारों के बदन से निकलते हैं और इन में से बाज़े ऐसे हैं कि कभी कभी बदन से जुदा होने के पहले ही सड़ने लगते हैं। सिवा इसके ज़मीन से जो तरह तरह की भाफ निकलती है उस से भी हवा गन्दी हो जाती है क्योंकि ज़मीन जैसी कि हम को मालूम होती है कोई टोस मिट्टी या रेत का तूदा नहीं है जिसके अन्दर कोई चीज़ गुज़र न सके बल्कि ज़मीन की सतह और उस पानी की सतह के दर्मियान जो इसके नीचे होता है हवा की आमद रफ्त थोड़ी बहुत जारी रहती है और यह हवा बाहर के वायुमंडल में आ मिलती है। पस अगर ज़मीन में कोई चीज़ ऐसी हो जिस से उस की हवा गन्दी हो सकती है तो वह गन्दगी ज़मीन के मूराखों के रस्ते हवा के ज़रिए से ऊपर निकल आयेगी और बाहर की हवा को भी गन्दी कर देगी जो हमारे संप

लेने के काम में आती है। लोग यह नहीं जानते कि कुल माट्टे जो इन्सान या हैवानों के बदन से निकलते हैं उन का असर बुरा होता है और उस खयाल से उन्हें अक्सर ज़मीन ही पर पड़ा रहने देते हैं। इसके सिवा घास फूस पत्ते और और बनस्पतियां जबकि वह गलने लगती हैं तो इन सब का खराब असर होता है। इन असरों की बुराई उम वक्त ज़ियादा बढ जाती है जब कि ज़मीन सील जाती है क्योंकि ज़मीन के सीलने से वह चीज़ें जल्द सड़ने लगती हैं और उस सील यानी पानी की भाफ को हवा उडा ले जाती है जिस से तन्दुहस्ती को नुक़्सान पहुंचानेवाली मर्दा पैदा होती है। दलदलों की हवा जो इस कदर नाकिस होती है उस की वजह यही सील और बनस्पतियों का गलना है। गोकि वह दलदल किसी कदर दूरी पर हो फिर भी हवा के भोके उम की गन्दगी को शहरों और देहातों में उडा लेजाते हैं। घर के रोज़मर्ग के ऐसे काम जैसे नहाने धोने रसोई बनाने वगैरह से जो जो गन्दगियां पैदा होती हैं अगर वह बखूबी दूर न की जायं तो उनसे भी हवा के खराब होने में मदद मिलती है। कितने पेशे भी ऐसे हैं कि जिन से हवा गन्दी हो जाती है जैसे चमार, कसाई, छीपा, और वह लोग जो मुर्दा हैवानों या सड़ी गली बनस्पतियो से बनी हुई चीज़ों का कारवार करते हैं हवा को कम या ज़ियादा गन्दा कर देते हैं, और बाज़े पेशेवाले ऐसे हैं कि जिनकी दस्तकारी से दारिक किरकिरे या और चीज़ों के बहुत छोटे छोटे कन उड़कर हवा में मिल जाते हैं, मसलन् धातों के पीसनेवाले या कारखानों में काम करनेवाले, गरज़ कि जब इस किस्म के कन सांस लेने में हवा के साथ अंदर जाते हैं तो बीमारी पैदा करते हैं॥

हवा के साफ़ करने के कुदरती तरीके

तुम ने देख लिया कि हवा को गन्दा कर देने के बहुत से सबब हैं जो हमेशा जारी रहते हैं पस अगर कुदरती तौर पर उन के दूर होने की तदबीरे न होती ग्हतों तो जीना गैरमुम्किन हो जाता। हम खराबी की रोक अक्सर उसी उमदा कायदे से हो जाती है जिस से कि तरह तरह की हवायं फैलती है और उन्हीं से नाक्सिम हवायं भी आप से आप फैल कर आम हवा में मिल जाती हैं। हम के सिवा हवा के चलने से एक जगह की हवा बहुत जल्द दूसरी जगह जा रहती है और उनका आपस में अदल बदल हो जाता है और हरे दरख हवा में से उग कारबोनिक् आसिड गस को जुदा करके ले लेते हैं जो जानदारों से और खुद उन दरखों से भी बहु-तःयत के साथ पैदा होता है और हम तर्कब से जो आक्सि-जन जुटा होता है उस को हवा में पहुँचाते हैं।

पस यह तीन तर्कब हवा की सफ़ाई की है यानी एक तो नाक्सिम हवाओं का फैलना, दूसरे हवा का चलना, तीसरे हरे दरखों के ज़रिए से कारबोनिक् आसिड का नाश हो जाना। यत् कुदरती तरीके जो हर हमेशा जारी रहते हैं उन गन्दगियों के एक बड़े हिस्से को साफ़ कर देते हैं जो ऊपर लिखी हुई मूरतों से पैदा होती हैं, लेकिन अफ़सोस यह है कि लोग अक्सर सफ़ाई के इन तरीकों को चलने नहीं देते और हवा में गन्दगियां पैदा करने के सिवा ऐसे बन्द मकानों में गहना इस्तिहार करते हैं जहां यह कुदरती तरीके गन्दगियों के साफ़ करने में अपना बहुत कम बल्कि कुछ भी असर नहीं दिखा सकते, और शहरों में मकानों को ऐसा पास पास बनाते हैं कि अक्सर लोग निहायत

तब जगह में रदते हैं और इस लिये गन्दी हवा में सांस लेने से जो नुक़्मान होता है वह बहुत बढ जाता है ॥

हिंदुस्तान के शहरों और देहातो में हवा गन्दी होने के सबब

जिन ख़राबियों का जिक़र ऊपर हुआ वह हिन्दुस्तान के हर शहर और गाव में पाई जाती है लेकिन हां किसी में कम किसी में ज़ियादा, और उन में दो ख़िस्म के मकानात होते हैं एक तो वह जिन में महन होता है, दूसरे भोंपड़े। महन्दार मकानों के महन नारदीवानी से ढिरे होते हैं जिन में रोशनी और हवा की आसानी रफ़्त के लिये न उब्रीजे होते हैं न खिडकियां, और भोंपड़ों का मतलब यह है कि जिस वक़्त उन का दरवाज़ा बन्द कर दीजिये तो चन्दा और रोशनी किसी तरह जाहा नहीं सकती। रहने वालों की यह कैफ़ियत है कि बहुत से आदमी मिनकर खेती तंग कोठारियों में सोते हैं कि न तो उन में से ज़रा हवा जो सांस लेने में गन्दी हो गई है अच्छी तरह बाहर निकलजा सकती है और न बाहर की साफ़ हवा आसानी से आसानी है जिस से उन गन्दी हवा को जगह ख़ाली करनी पड़े। एक तरफ़ पर जो हवा एक बार सांस लेने में काम में आ चुकी थी उसी का कुछ हिस्सा बार बार सांस लेने में खर्च होता है। इस पर तुरी यह है कि इन लोगों का एक आम ए़ायदा है कि अपने सर और मुँह को लिहाफ़ या कम्बल में खूब लपेट कर सोते हैं जिस से वह ख़गबी और भी बढ जाती है। इस के सिवा जो आग़ खाना तैयार करने में जलती है और छोटे छोटे तेल के चराग जो रात को रोशन

होते हैं वह हवा से सिर्फ आक्सीजन ही को नहीं खींचते बल्कि उस में जहरीली हवाएं और टूटपरी चीजें भी मिला देते हैं । इन से हवा और भी गन्दी हो जाती है ॥

घरों के पास अक्सर मुर्दे भी गड़ते हैं या घोंड़ियों को फासने पर अधूरग जला देते हैं जानवर जहां पर वहीं बड़े पत्तों काते हैं जब तक कि उन को पान्दे या दगिन्दे का न पाया । निरम्मी पास पात अक्सर टवीजों के सेज मानने उगती है और वहीं गिरती मड़ती है कोई उठाकर जंगल तक नहीं । बदल की सफाई पर जैसा चाहिये ध्यान नहीं दिया जाता, नहाने के बाद भी लोग मैल ही कपड़े पहन लेते हैं, और जिन बिदाफों का आठ कर सोने है वह पसोने और बदल के सैन गौरह से भरे हुए होते हैं । गर्जज के फिने का दन्तेवस्त अच्छा नहीं करते, रास्ते के आस पास बल्कि सडक पर भी पड़ा रहता है । यह लोग अक्सर बेसा भी करते हैं कि बहुत सारे उठ कर उन जगहों में फनागत होने जाने हैं जहा ऊंचे पेत खड़े होते हैं या जहां कहीं आड का जगह पाग मिल जाती है वहीं बैठ जाते हैं । बाज वक्त वह घरों की छतों ही पर पाखाना फिगते हैं और वहां वह पडा पडा सूखका धूम चूर हो जाता है और गर्द की शकल में हवा में उडता फिगता है या मेह में बह कर नीचे फोलता है । जहा उट्टियां हैं वह अक्सर गन्दगी से भरी रहती है, उन का मैल घोंड़ा बहुत या तो पास की जमीन में या चलते हुए रास्ते में या घर के आंगन में या जिधर को राह पाता है बह जाता है, और अगर किसी तरफ निकस नहीं होता तो नीचे किसी कोने में या गहरे गड्ढे में या संडास में जा गिरता है । पेशाब तो जिस कोने में

चाहा कर देते हैं। गोबर का यह हाल है कि या तो बेपरवाही से जहां होता है पड़ा रहता है और रौंदन में रुल जाता है, या अगर खाद में डालना हुआ तो घर के पास ढेर लगा देते हैं जिस में गल जाय। ऐसे इन्डिजामो से हवा गन्दी हो जाती है क्योंकि वहां बदबू पैदा होती है या जब गोबर सड़ने लगता है तो ज़मीन और ज़मीन की तह की हवा खराब हो जाती है। इन दोनों से बराबर की बुराइयां पैदा होती हैं बल्कि अखीर सूरत में सील के सबब से ज़मीन और जल्द गन्दी हो जाती है। नदानी का यह हाल है कि लोग जहां मौका पाते हैं वहीं सर पर दो घड़े पानी औंधा लेते हैं, इस तरह जो चीज़ें गलने के काबिल होती हैं पानी उन्हें लेकर ज़मीन में पैवस्त हो जाता है। पानी के निक़ास का भी बुरा हाल है, मेंह का पानी या तो गढ़ों में बहुत सा जमा हो जाता है या घर के पास रुका रहता है, और सब से बड़ कर बुराई इस से पैदा होती है कि आंगन बाहरी ज़मीन की बनिस्बत अक्सर नीचा होता है। सिवा इस के जब कोई दलदल भी इर्द गिर्द में होती है जिस के पानी का निक़ास नहीं होता तो वहां की हवा जो घास फूस के सड़ने और ज़मीन के सील जाने से बिगड़ी रहती है उन गन्दगियों को लेकर आती है और वह बीमारियां पैदा करती है जो दलदलों के आस पास की आबादियों में आम होती हैं। रसेई के घर का कूड़ा और भूठन और बाज़ दफ़े भैल कपड़ों का धोवन भी जहां जो चाहत है फेंक देते हैं, लेकिन कपड़े अक्सर कुओं और तलाबों पर धोए जाते हैं जिस का ज़िक्र आगे आएगा। कसाइयों का जहां बस चलना है वहीं जानवरों को हलाल कर डालते हैं और

उन के अन्दर और बाहर की अला बला वहीं फेंक देते हैं, और चमार, छीपी, और और पेशेवाले सड़क पर काम करते हैं जिस से इर्द गिर्द के लोगों को नुकसान पहुंचता है ॥

हवा को गन्दगी से बचाने की क्या तदबीर है

अब देखना चाहिये कि जो गन्दगियां इस तौर पर पैदा होती हैं उन के असर को बाज़ रखना या उन्हें बिल्कुल रोक देना किसी तरह मुम्किन है या नहीं। इन में से बाज़ी तो ऐसी है कि उन की रोक होही नहीं सकती मसलन् सांस का चलना और आग का जलना क्योंकर बंद हो, और जहां यह होंगी वहां हवा का जुहूरी हिस्सा आक्सिजन खाह-मखाह खर्च होगा और उसकी जगह वह हवा भी जुहूर ही पैदा होगी जो जिन्दगी को जहर है। लेकिन जब तक कुदरती काम जारी हैं तब तक उन से कोई खराबी भी नहीं पैदा होती। सांस ली हुई हवा के फिर सांस के साथ भीतर जाने से जो नुकसान पैदा होते हैं उन्हें रोकने के लिये चाहिये कि मकान हवादार हो यानी उस में बाहर की हवा बखूबी आती जाती रहे। यह कुछ जुहूर नहीं है कि घर में सन्नाटे की हवा चलती रहे। क्योंकि उस हालत में भी जबकि किसी घर या कमरे में हवा का चलना मालूम नहीं होता हवा बराबर अदलती बदलती रहती है। हां इस लिये कि हवा के न होने की हालत में भी ताज़ी हवा बगबर पहुंच सके इतना जुहूर है कि एक ही मकान या एक ही कोठरी में एक साथ बहुत से आदमी न रहें, नहीं तो वह लोग उस मकान की हवा को इतनी गन्दी कर देंगे कि उस असे में बाहर की

ताजी हवा उस कदर वहां न पहुंच सकेगी। खुलासा यह कि मकान में आदमियों की भीड़ न रहनी चाहिये ॥

सरकारी मकानों मसलन् वारकों और जेलखानों में हर एक आदमी के रहने के लिये जितनी जगह की जरूरत है वह खूब सोच समझ कर मुकदर की गई है। इसमें हवा की गुंजाइश घनात्मक माप से यानी कोठरी की चौड़ाई को उस की लम्बाई और उंचाई के साथ गुना करने से जानी जा सकती है, जैसे अगर कोई कोठरी १० फुट चौड़ी १० फुट लम्बी और १० ही फुट उंची हो तो उस में $10 \times 10 \times 10$ यानी १००० घन फुट हवा होगी। हर एक कैदी को ६४८ घन फुट दिये जाते हैं। यह बात उस मकान के फर्श या ज़मीन की ऊपरी सतह की माप से भी दर्याफ्त हो सकती है, मसलन् जो मकान १० फुट लम्बा १० फुट चौड़ा हो उस में १०० वर्ग फुट जगह होगी। देसी सिपाहियों को ६२ वर्ग फुट ज़मीन दी जाती है और कैदियों को ३६ वर्ग फुट। सबब यह है कि कैदियों के वारकों की छूते आम देसी मकानों से बहुत उंची होती है और उन में जंगले भी होते हैं जिन से हवा की आमद रफ्त बहुत अच्छी तरह होती रहती है। मामूली कार-रवाइयों के वास्ते ऊपरी सतह की बर्गात्मक माप काफी है। अगर मुम्किन हो तो हर एक आदमी के वास्ते ४८ वर्ग फुट चाहिये यानी इस कदर ज़मीन जो आठ फुट लम्बी और छः फुट चौड़ाई हो और कोठरी की दीवार में ऊपर की तरफ खिड़कियां होनी चाहियें ताकि सांस की गन्दी हवा उन से निकल जाया करे क्योंकि अक्सर मौसिमों में सांस में से निकली हुई हवा बनिस्बत हर्ड गिर्द की हवा के गर्म होती है और इसी

लिये ऊपर को जातो है। यह खिड़कियां हर एक कोठरी में रहनेवालों की तादाद के मुताबिक बड़ी होनी चाहियें। याद रखो कि जब तुम बाहर से आकर किसी ऐसे मकान में दाखिल हो जिस में एक या कई आदमी रहते हैं और उस में बदबू मालूम हो तो जान लेना कि उस में हवा की आमद-रफ्त का बन्दोबस्त अच्छा नहीं है ॥

जब फ़ी आदमी के हिसाब से जगह की मिकदार मुकर्रर करनी हो तो खयाल रखना चाहिये कि बीमारों को बनिसबत तन्दुरुस्त आदमियों के ज़ियादा हवा की ज़रूरत होती है क्योंकि जब आदमी बीमार होता है तो उस की जिल्द और फेफड़ों से तन्दुरुस्ती की हालत की बनिसबत ज़ियादा गन्दगी निकलती है और यह गन्दगी अक्सर निकलते ही सड़ने लगती है। पस इस गरज से कि बीमारों के इर्द गिर्द की हवा सांस लेने के काबिल हो उस का मामूली मिकदार से ज़ियादा होना ज़रूर है बल्कि जो भले चगे आदमी बीमार की खिदमत करते हैं उन के लिये भी यह रिआयत वाजिब है ॥

बच्चों को ताज़ी हवा की वैसे ही ज़रूरत होती है जैसी जवानों को। यह बात रस्म में दाखिल हो गई है कि ज़न्ना को ऐसी कोठरी में बन्द रखते है जिस में हवा का बिल्कुल दाखल न हो और उस पर तुरा यह कि पड़ोस की औरतों और नातेदारों का जमाव होता है। यह तरीका सिर्फ़ ज़न्ने ही के लिये ख़राब नहीं है बल्कि इस में नये जन्मे हुए बच्चों के लिये भी निहायत खतरा रहता है। अक्सर लड़के पैदा होने के थोड़े ही दिन के भीतर इसी वजह से मर जाते है कि उन को सांस लेने के लिये साफ़ और सुथरी हवा काफ़ी मुयस्सर नहीं आती ॥

जिन कोठरियो में लोग रहते हैं अगर वहां रौशन्दान या कोई और रस्ता भ्रन्दी हवा और धुआं निकलने का न हो तो उन में आग न जनानी चाहिये और रौशनी के लिये जो मिट्टी के भट्टे चगाग जलाते है उन से जो धुआं और खराब हवाएं पैदा होती है उन के निकास का भी कोई वैसा ही आसान बन्दोबस्त होना चाहिये ॥

सडांन के सबब से जो बुगाइयां पैदा होती है उन के दूर करने के लिये इस आम काइदे पर निगाह रखनी चाहिये कि कुल मुर्दे जानवरों और वनस्पतियों को जहां तक हो सके सडने से पहले उठवा कर अलग गडवा या फिकवा दिया करें और मुर्दों को बस्ती से दूर किसी मुकर्रर जगह में या तो अच्छी तरह गाड़ दिया करें या जला दिया करें । मुर्दे को गाड़ने की हालत मे कब्र जहां तक हो सके कम से कम चार फुट गहरी खोदें और लाश दफन करने के बाद उसे मिट्टी से खूब बंद कर दें । अगर जलाना हो तो लाश को पूरा पूरा जलाना चाहिये । मरे हुए जानवरों को तुर्त उठा कर दूर गडवा दें और ऊपर दबा दबाकर मिट्टी जमा दें । गले सडे घास फूम और और डलाव जैसे लोद गोबर वगैरह जो खाद में काम आते हैं जमा करके बस्ती से कम से कम सौ गज के फासले पर उन का ढेर लगा देना चाहिये । अगर उस ढेर पर कभी कभी थोड़ी सी मिट्टी डाल दिया करें तो उस से न तो बदबू पैदा होगी और न खेती पर उसी का असर कम होगा ॥

जिल्द को हमेशा साफ सुथरा रखना चाहिये । सारे बदन को रोज पानी से जुहूर धो डालना चाहिये । ज्वान और

ताकत्पर आदमियों के वास्ते सर्द पानी से नहाना ज़ियादा मुफ़ीद है लेकिन बूढ़े, कमजोर, या बीमार के लिये कुन्कुना पानी बिहतर है। गरज़ कि जिल्द जब तक कि साफ़ न रक्खी जायगी अपने जुहुरी कामों को बख़ूबी अंजाम न दे सकेगी। यह न समझना कि जिल्द को कोई काम करना नहीं पड़ता। गोकि यह बदन के बाहर है लेकिन भीतरी इन्द्रियों की तरह यह भी एक इन्द्रिय है। इस में जो बेहिसाब छेद हैं वह बे-फ़ाहदा नहीं है, इन से हमेशा भीतर की गन्दगी भाप की शक्ल में निकला करती है पर अगर जिल्द को साफ़ न रक्खोगे तो वह सूगाख़ बंद हो जायगे और बीमारी पैदा होगी। लेकिन अगर तुम्हारे पहनने के कपड़े या सोने का बिछौना मैला होगा तो जिल्द के साफ़ रखने से भी बहुत फ़ाहदा न निकलेगा, इस लिये इन सबको भी ख़ूब साफ़ रक्खो और अक्सर हवा देते रहो।

यूरुप के तमाम शहरों में जो तन्दुस्ती के लिहाज़ से अच्छे गिने जाते हैं ज़मीन के नीचे नल बने हैं। शहर का सारा मैला जैसे मल मूत, बावर्चीखाने और नहाने घोने का पानी, उन में से निकल जाता है। आम टट्टियों की जगह घरों में पाखाने बने जाते हैं। इन की गन्दगी और हर क्रिस्म का गन्दा पानी जो होज़ और चहबच्चों में जमा होता है लोहे की नलियों में जा गिरता है, और घर घर की नलियां मिल कर बड़े नलों में जा मिलती है, और यह नल मिल कर सब से बड़े नलों में या बड़ी बड़ी पक्की मोर्गियों में जा गिरते है, यहां तक कि इन सब की गन्दगी खिंचकर या तो समुद्र में जा पड़ती है या उस से बिहतर काम में आती है यानी किसी खास ज़मीन के टुकड़े की पैदावार को बढ़ाती है।

जब ऐसी सफाई के सामान एक बार बन गये तो फिर उन की मरम्मत में बहुत लागत नहीं आती। खयाल करो कि इस बंदोबस्त में उस मिहन्त और खर्च की बानसबत कितनी बचत है जो मैले को आदमियों से ठुंथा कर फेंकने में पड़ता है क्योंकि इस तरीक़ा से गन्दगी अपने ही बोझ से ढाल की तरफ बह जाती है। बाजार दफ़ा जहां गन्दगी के बहने के लिये काफ़ी ढाल नहीं होता वहां उस को पहले किसी नीची जगह में जमा करते हैं और फिर पम्प से उंचा जगह पर चढ़ाते हैं, मगर उसमें खर्च ज़ियादा बैठ जाता है। अफ़सोस कि हिन्दुस्तान में यह विकृत अक्सर पैदा होती है क्योंकि यह मुल्क चैरस है, मसलन् कलकत्ते में यही मुश्किल पेश आई थी और एक पम्प की कलक ज़हूरत पड़ी जिस से गन्दगी इतनी उंची चढ़ जाय कि फिर आप ढालकर खारी भूलों में जा पड़े। कलकत्ते में जो तरीक़ा सफाई का जारी है वह कुल शहर में एक सा नहीं और शहर के जिन हिस्सों में नल बन गये हैं वहां भी ऐसा पुरा इन्तिजाम नहीं है जिस से घरों के पानाले एक दूसरे से मिला दिये जायें। ख़ास ख़ास जगहों में जिन में से कितनी भगिणों के निज की है और कितनी सरकार ने इसी काम के लिये बनवा दी है पहले मैला जमा करते हैं और फिर उठा कर नलों में ढाल देते हैं।

हिन्दुस्तान के शहरों की सफाई के लिये नलों का एक सिलसिला काइम करने में कई मुश्किलें हैं। पहले यह कि गौकि पम्प न बनाना पड़े फिर भी इस के जारी करने में पहले पहल बड़ी लागत आती है, दूसरे पानी जितना चाहिये

मुयस्सग नहीं आसकता, तीसरे मजदूरी सस्ती होने के सबब से नलों की बनिस्वत आदमियों से मैला उठवाने में कम खर्च पडता है। लेकिन इन में से चन्द मुश्किलें दूर भी हो सकती है, जैसे अगर बहुत बड़े बड़े नल न हों तो पतली नलियों से भी बड़ी आबादी की गन्दगी साफ हो सकती है। हां यह ज़रूर है कि उन में सिर्फ मैला ही बहाया जाय, क्योंकि यह नलियां सिर्फ मैले ही के ले जाने के लिये हैं, सतह के पानी बगैरह के निकाल के लिये अलग बंदोबस्त करना चाहिये इस का जिक्र आगे आवेगा। अगर यह नल मजबूत मिट्टी के बनें जैसा कि यकीन है कि धीरे धीरे हिन्दुस्तान में बन जायगे तो लोहे के नलो या पक्की मारियां से बहुत कम लागत बैठेगी ॥

पीने के पानी का सामान भी हर जगह काफी और उमटा होना चाहिये, इस वक्त उसकी अक्सर जगहों में बहुत कमी है लेकिन अगर पानी इतना जियादा पहुँच सके जिस से रोजमर्रा के काम अच्छी तरह चल जाय तो वही पानी नलियों के अस्तं मैला बहा देने को भी काफी हो सकता है। आदमियों से मैला उठवाने में यह भी बड़ी टिकत है कि हमेशा उनकी गर्दन पर सवार रहना चाहिये और फिर भी वैसी अच्छी तरह सफाई नहीं हो सकती है जैसी नलों से होती है ॥

लेकिन यहां नलों की बाबत जियादा बहस की ज़रूरत नहीं है क्योंकि हिन्दुस्तान में यह सिलसिला शायद ही कहीं जागे है और बड़े शहरों में भी इस के काहम करने को एक अर्सा चाहिये। छोटे शहरों और देहातों में मैला फेंकने का

काम आदमियों ही से हो सकता है और कितने बरसों तक यही जारी रहेगा, लेकिन खयाल रखना चाहिये कि मैला ज़मीन पर न गिरने पाए। इस लिये उस का गमलों में गिरना और कम से कम दिन में दो बार दूर फेंक दिया जाना ज़रूर है। तरह तरह के पाखाने बन गये हैं लेकिन उन के बनाने में चाहे वह सरकारी हों चाहे निज के इस बात का खयाल ज़रूर है कि मैला ज़मीन पर न गिरने पाए क्योंकि उस से ज़मीन गन्दी हो जाती है, और हर दस्त के बाद अगर थोड़ी सी सूखी मिट्टी डाल दी जाय तो हवा भी साफ़ रह सकती है। बटबू दूर करने वाले मसालों की कुछ ज़रूरत नहीं, इन पर रूपया मुफ्त खराब होता है, और अक्सर सफाई की गफलत को छिपा लेते हैं। मैला उठवा कर गढ़ों में डलवा दिया करें यह गढ़े फुट भर चौड़े और फुट भर गहरे हाने चाहियें जिन में छः इंच मैला हो और बाकी छः इंच मिट्टी भर दें। फिर उस ज़मीन पर खेती करें, क्योंकि जब तक खेती न होगी तब तक यह तर्कीब भी पूरी कारगर न होगी। सबब यह है कि खेती से गन्दगी के हिस्से अलग अलग हो जाते हैं और फिर उन्हें फसल अपनी पर्वरिश के लिये खींच लेती है जिस से उन का नाम निशान तक नहीं रहता ॥

अगर हो सके तो नहाने और रसोई बनाने के मकान के पानी को भी इसी तर्कीब से उठवा कर खेतों की ज़मीन पर फिक्का दिया करें कि फसल उस को खींच ले। अगर योंही जहां चाहा फेंक दोगे तो उसे जमीन सोख लेगी और जो जानदार चीजों और बनस्पतियों के हिस्से उस में होते हैं उन से हवा गन्दी हो जायगी जैसा कि ऊपर जिक्र हो चुका है ॥

सील के रोकने के वास्ते पानी का निकास जुखूर है जिस में बरसात का पानी किसी पाम की नदी में जा गिरे, नहीं तो इतना तो जुखूर हो कि मकानों के पास पानी खड़ा न रहने पाए। जहां तक हो सके नलिया पक्की बनानो चाहिये जिस में मैला पानी ज़मीन में न सोखे और बह कर निकल जाय। गड़ों और सूरखों को भी जहां तक मुम्किन हो भर देना चाहिये।

मकान को सील से बचाने के लिये मूनासिब है कि उस को कुर्सी जंची रखी जाय क्योंकि अगर ज़मीन की सतह से नीची कुर्सी होगी या बराबर भी होगी तो घर सीला रहेगा। ऐसे घर में रहना बीमारी का मोल लेना है। ज़मीन पर सोने से चागपाई पर सोना बिहतर है और जहां की आव हवा नम हो या जहां बुखार का जोर हो वहां बहुत ऊंचे पर मसलन् बरामदे या बानाखाने में सोना बड़े फायदे की बात है। लेकिन यह न करें कि आप तो ऊपर सोए और नीचे गाय बैन बाधें क्योंकि इन के सत्रब से हवा खराब और उन के मूत गोबर से जमीन गन्दा हो जाती है। बार बार के लंपने से भी घर गीला रहता है, हां अगर कभी कभी पानी और मिट्टी से मकान को लीप दिया करें तो सज़ाई हो जायगी लेकिन लीपने की मिट्टी के साथ गोबर हर्गिज न मिलाना चाहिये क्योंकि गोबर के सड़ने से बदबू फैल कर बीमारी पैदा होती है।

दलदलों के पानी का निकास बड़े खर्च का काम है जिसका बंटोबस्त उक्सर शहर और देहात के लोगों की ताकत से बाहर है। ज़हगीली भाप और उस से जो तप पैदा होती है इन दोनों के परे तौर पर रोकने की हिक्मत यही है कि पानी

के विकास का कामिल बंदोबस्त हो जाय और उस जमीन पर खेती की जाय। अगर यह न हो सके तो टल्डल और शहर या गांव के दर्मियान खूब घने टरून्स लगाएँ क्योंकि टरून्सों से इस जहर का जोर कम हो जाता है, लेकिन असल हलाज वही है कि पानी के विकास का अच्छा बंदोबस्त किया जाय और वहाँ की जमीन बो दी जाय।

मैले और पानी के विकास के सिवाय मकानों और सडकों के कूडे करकट को भी रोज अच्छी तरह झाडू देकर जमा करके या तो जला देना या जमीन में गाड देना चाहिये नहीं तो खाद के ढेर में टूट जायें क्योंकि इस में भी जानदार और बनस्पतियों के हिस्से बहुत होते हैं और अगर न उठवाए जायें तो उन के सड़ जाने से हवा गन्दी हो जायगी।

ऐसे पेशों का भी इन्तिजाभ करना चाहिये जिन से बढबू पैदा होता है, जैसे जानवरों के हलान करने की जगहों और बूबडे की टूटने की सफाई जितनी ताकत से हो सके करनी जरूर है, और गोशतण मकबयों को न बैठने देना चाहिये। जानवरों की लीड और दूसरे आखोर को जतन के साथ उठवा कर गडवा देना चाहिये। छिपियों, चमारों और उम दिस्म के दूसरे पेशेगाने को हम बात के लिये मजबूर करना चाहिये कि या तो वह शहर और गांव के बाहर रहें और अगर भीतर रहें तो ऐसी जगह बस जहा लोग कम आते जाते हैं।

अगर इन तमाम बातों पर ध्यान दिया जाय तो हवा बहुत कुछ साफ़ बनी रह ॥

दूसरा अध्याय

पानी

साफ़ पानी की ज़रूरत

तन्दुरुस्ती के लिये दूसरी बड़ी ज़रूरी चीज़ साफ़ पानी है। बाज़े आदमी इस का साफ़ हवा से भी बठ कर ज़रूरी समझते हैं। जो जो तर्कबिं हवा के साफ़ रखने के लिये ऊपर बताई गई हैं उन्हीं तर्कबिं से पानी भी साफ़ रह सकता है क्योंकि इस में अक्सर गन्दगियां हवा ही से आती हैं। इस के सिवा अगम मैले के उठवाने का अच्छा बंदोबस्त किया जाय तो हवा और पानी दोनों साफ़ रह सकते हैं। फिर भी कई ख़ाम बाते हैं जिन से पानी गन्दा हो जाता है। वह कौनसी बाते हैं और उन का क्याकर रोक हो सकता है इस का हाल सुनें ॥

पानी मिलने के ज़रीए

सब से बड़ा ज़रीआ पानी मिलने का मेंह है। जब मेंह बरसता है तो उस का कुछ हिस्सा ज़मीन के ऊपर बह कर नदी नालों और तालाबों में चला जाता है और बाक़ी ज़मीन में समा कर भरनें और कुओं के सोतों को जागी रखता है। नदी और नालो के पानी का भी बहुत हिस्सा ज़मीन ही में रिस रिस कर आता है। पहाड़ों में पानी बर्फ़ होकर बरसता है और गर्मी में जब बर्फ़ पिघलती है तो उस का पानी पहाड़ी नालियों में बह कर जाता है। इसी लिये पहाड़ी

नदियां गर्मी के मौसिम में उमंड आती हैं। यह बात सब जानते हैं कि जिस साल सूखा पडता है नदी और नालों का पाट कम हो जाता है और कुओं और सोता में भी या तो पानी घट जाता है या बिल्कुल ही सूख जाता है, लेकिन बरसात में जब बहुत मेह बरसता है तो उन सब में पानी चढ आता है। मेह का पानी असल में साफ होता है लेकिन जब वह हवा में से होकर गिरता है खासकर शहरो को हवा में से तो उस में हवा की कुछ चीजें मिन जाती हैं और जब वह जमीन में समाता है तब उस में कभी कभी चूना और मग-नोशिया और दूसरे नमक जो कि चट्टानों में होते हैं मिल जाते हैं। लेकिन यह चीजें ऐसी नहीं हैं जिन से पानी बिल्कुल खराब हो जाय, हां जब आदमी उसे गन्दा कर देता है या टल्दलों या ऐसी जगहों से पानी लिया जाता है जहां बहुत से घास पात गलेहुए हो तब वह पानी काम का नहीं रहता ॥

हिंदुस्तान के शहरों और देहातों में पानी में अकसर क्योकर गन्दगी आ जाती है और वह खराबी क्योकर रुक सकती है।

हिंदुस्तान के लोग पानी नदी, नालो, तालाबों, या कुओ से लेते हैं। अब देखना चाहिये कि वह क्योकर खराब हो जाते हैं और कौनसी तदबीर है जिन से वह खराब न हों।

तुम अभी सुन चुके हो कि नदियों और नालों में दोतरह से पानी आता है, एक तो वह जो जमीन पर से बहकर जाता है, दूसरा वह जो जमीन में जाता है और फिर रिस रिस कर ठन में पहुँचता है। पम यह बात बखुबी समझ में आसकती है कि जो जो गन्दगिया जमीन के ऊपर या खुद

जमीन ही में होती है वह सारी उस में मिल जाती है और उस को गन्दा कर देती है। मेह बरसने के बाद यह गन्दगियां बहुत ज़ियादा हो जाती है और उस में मिट्टी भी मिल जाती है जिस से पानी गदला हो जाता है। इस के सिवा नदियों में मैल, और कूड़ा भी डाल देते हैं और मुर्दे बहा देते हैं, और जो मुर्दे उन के किनारे जमा होते हैं उन को राख उस में फेंक देते हैं। लोग नदी के किनारे पाखाना भी फिगत हैं और यह पाखाना मेह के पानी से बहकर नदी में जा पड़ता है। जिस घाट पर लोग नहाने धोते हैं उसी से पाने का पानी भी भगते हैं। अब सोचने की बात है कि बड़ी नदी जिस में पानी का बहाव हो वह भी इन गन्दगियों से खराब हो सकती है तो छे टे छे टे नदी नाने जिन में पानी कम और धीमा चलता है वह किस कदम ज़ियादा खराब हो जायेंगे, और इन्हीं से लोग उक्तर पाने का पानी भगते हैं। इस का हलज सिर्फ़ यही है कि जमीन को खूब साफ़ रखें, उस पर मैला और गन्दा पानी न फेंकें क्योंकि उस से सिर्फ़ जमीन के ऊपर ही का रुख खराब नहीं होता बल्कि जब वह गन्दे पानी को पीता है तो अंदर भी गन्दी होती चली जाती है। यह भी खयाल रहे कि जिस घाट से पाने का पानी भगते हैं वहां नहाना धोना बंद रखें। नहाने और दपड़ा धोने का काम पनघट से कुछ नीचे उतर कर धारा के पास होना चाहिये। नदी के किनारे रेतों में अगर चंद फुट गहरा एक गढ़ा खोद लें तो वह कृत्रिम का काम दे सकता है क्योंकि जब उस में पानी धीरे धीरे निथर जायगा तो गाद रुकनेगी और गन्दगियों से भी कुछ न कुछ साफ़ होगा जो नदी को साफ़ करती है।

जो जो ख बिया नदी और नालों के पान में होती हैं उन में से अक्सर तानाब के पानी में भी हो सकती है, लेकिन तानाब का पानी चूँकि बंधा रहता है इस सबब से उस में वह बुझियां बहुत ज़ियादा नुशूना पहुँचाती हैं। तालाब में मैना और पेशाब और ये भी दूसरी चीज़ें या तो ज़मीन पर से बहकर जाती हैं या ज़मीन जो गन्दगी से भोगी हुई होना है उस से आहिस्ता आहिस्ता रिस कर उस में जा पहुँचती हैं। जिन तानाब का पानी पीते हैं उसी में या उस के किनारे लोग नहाते धोते भी हैं, और हिन्दुस्तान के बाज़े डिस्सा (ममलू वंगाले) में और तो का आम बायडा है कि तालाब में नहाते बक़ पान के अन्दर पेशाब भी कर देती हैं। ताजाबों के किनारे पर अक्सर पाखाने भी होते हैं और खासकर सारे यहाँ अक्सर देखने में आता है कि उसी तालाब के गन्दे पानी से कोई तो नहात और कुल्ला करता जाता है, कोई दतुअन करता और उसी में धुलता जाता है, कोई रसोई बनाने के बर्तनों को माँकता है, कोई मैले कपड़े या अनाज धोता है, और कोई बग़न की टट्टी में से निकल कर उस में आबदस्त लेता है, और एत राह से टट्टी का तमाम गन्दा पानी बहकर उसी तालाब में चला आता है। गाय बैन को भी अक्सर उसी में नहलाते और पान पीवाते हैं, और कभी रस्सी बटने के तिये सन और पटुण या टूवरी रेशेदार चीज़ों की डन्ठियों को उस में भिगा रखते हैं और वह वहीं सड़ना रहता है। इन सब बातों का इलाज भी बड़ी है कि गन्दगी ज़मीन के ऊपर न रहने पावे और न उस के अन्दर असर करने पावे और यह सब बातें रोकी जायं जिन से तालाब गन्दा हो

जाता है। जितनी ज़मीन का पानी तालाब में पहुँचता हो उस को अच्छी तरह साफ़ रखना चाहिये। और उस के आस पास सड़ास और परनाले न होने चाहियें। बिहतर है कि दो एक तालाब को खूब साफ़ और सुथरा रखें और लोग इन्हीं में से पीने का पानी भग बोर, नहाने धोने के लिये और तालाब मुक़र्रंग करें। अगर तालाबों के किनारे के पास छोटे छोटे कुएँ हो तो बीच की ज़मीन में से साफ़ पानी छन कर आया और अफ़र लागे का पीने का पानी इन्हीं कुओं से भरना बिहतर होगा। पानी में हरे पौदों का होना बुरा नहीं बल्कि अच्छा है लेकिन जो मुभा जायं उनको तुर्त निकाल कर फेंक देना चाहिये। ऐसे तालाबों में जो शहर या गांव के आस पास हो सन या इसी बिस्म की और चीजों को न भिगवाया कर क्योंकि इस से सिर्फ़ पानी ही गन्दा नहीं होता, बल्कि हवा भी खराब हो जाती है। पीने का पानी निहाय न साफ़ होना चाहिये लेकिन लोगों का यह खयाल कि खराब पानी से नहाने धोने में कुछ बुराई नहीं बल्कि न गलत है, मैने पानी से नहाना धोना बीमारी का मोल लेना है ॥

कुओं में ज़मीन के स्रोतों से पानी आना चाहिये। हिन्दुस्तान में अक्सर कुओं पर गुडेर नहीं होती इस लिये बरसात वगैरह का मैना पानी बहकर उन में जा पड़ता है, और अक्सर कुछ ऐसी ज़मीन में खोद लेते हैं जहाँ एक मुट्ठत से गन्दगी जमा होती रही है। पस उन में जो पानी ऐसी ज़मीन के अंदर से होकर आता है वह भी गन्दा होता है। इसी लिये बहुतेरे पुराने शहरों के कुओं के पानी में इस क़दर जानदार चीजों और बनस्पतियों के हिस्से होते हैं कि उन का

पानी पीने के लाइक नहीं होता। इस लिहाज़ से कुए के पास संडास का होना निहायत ही बुरा है क्योंकि जो पानी ज़मीन के सोता से कुए में रिसता रहता है वह भी गन्दा ही रिसता है, पस अगर कोई संडास कुए के पास हो तो उसे अच्छी तरह साफ़ करवाकर बंद कर देना चाहिये। हिन्दुस्तान के कुओं में एक और बुराई यह है कि उन के गिर्द अक्सर गड़ा होता है जिस में भरते वक्त थोड़ा बहुत पानी हमेशा गिरता रहता है। यह पानी जो आदमी और जानवरों की लम्बाड में रहता है और जिसमें जानवरों का गोबर और दूसरी मैली चीज़ें भी मिल जाती हैं फिर रिस रिस कर कुए में जाता है और सारे पानी को गन्दा कर देता है। बाज़े कुओं के गिर्द जानवरों के पानी पीने के लिये पक्के होज़ बने होते हैं लेकिन वह अक्सर गन्दे रहते हैं और उन में दरार पड़ी होती है जिन की राह से मैला पानी निकल कर कुए में जाता है ॥

आदमी कुए पर अक्सर नहाने या मैले कपड़े धोते हैं, इसकी गन्दगी भी कुए में जाती है। अक्सर कुओं के मुँह खुले रहते हैं इस लिये दमरूओं के पत्ते बग़ैरह या तो उन्हीं में गिरते हैं या हवा उड़ा लाती है। इस के सिवा पानी अगर मैले डोल या मैली रस्सी से भरा जाय तो भी खराब हो जाता है, और जिस वक्त पानी खींचते हैं तो उस का छोट्टा खींचने वाले के मैले पांव पर पड़ता है और यह धोवन का पानी कुए में फिर जाकर गिरता है। पस कुओं के पास साफ़ रखने के लिये इन बातों की पाबंदी जुद्धर है—गन्दी ज़मीन में कुए न बनायें। किसी निकास का पानी कुए में न जाने पाए और न उस के इर्द गिर्द का पानी दीवार से रिसने पड़े। इस बात

का भी इन्तजाम किया जाय कि पत्ते और दूसरी चीजें कुए के अंदर न गिरें और न उड़कर सड़ने पावें। पानी ऐसे साफ डाल रस्सी से खींचा जाय कि कुआ गन्द न होने पावे। कुए के पान लोग नहाने और कपड़ा धोने न पावें। हर एक कुए के गिर्द मुंडेर और उस के चारो तरफ कई फुट चौड़ी पक्की जगत होनी चाहिये। कुए के पान कोई गढ़े या सूखे ऐसे न रहने चाहिये जिन में निकाम या किसी और रिस्म का पानी जमा हो सके। कुए के मुंह पर लोहे या लकड़ी की एक जाली रखें जिस से हवा की भी न रोक हो और पत्ते भी अंदर न जा सकें, और अगर मुमकिन हो तो उस में पानी खींचने का एक पम्प भी लगएं, लेकिन इस में लागत बहुत आती है और जन्द बिगड भी सकता है, पर डोम और रस्सी का साफ रखना तो कुछ मुशकिल नहीं है ॥

पानी के साफ करने की बहुतोंगी तरीकें निकाली गई हैं लेकिन पानी जब थोड़ी देर ठहरा रहता है तो गाद आप से आप नीचे बैठ जाती है। बाज़े फिटकरी वगैरह से भी साफ करते हैं। इसके खूब साफ करने के लिये तरह तरह के छन्ने तैयार किये गए हैं लेकिन अगर पानी साफ जगह से भरा जाय तो उस के छानने की कुछ ज़रूरत नहीं है। बड़ी बात यह है कि साफ पानी भरना चाहिये और साफ ही रखना चाहिये। लेकिन चूंकि इस कदर साफ पानी जिस से घर का कुल काम चल सके मिलना भी मुशकिल बल्कि बाज़ दरफे गैर मुमकिन है इस वास्ते अक्सर शहरों में ऐसा बंदोबस्त किया गया है कि नदी या किसी बड़े तालाब से जिस में बरसात का बहुत सा पानी जमा हो या किसी गहरे कुए से

पाना लेकर नलों के ज़रिये से शहर में लाते हैं और बाजारों और घरों में बाट देते हैं । इस तरीक़े के फ़ाइदेमद होने में तो कुछ शुबहा नहीं लेकिन यहां भी फिर वही तागत वा भगड़ा पड़ता है, खासकर उत्तरी हिन्दुस्तान में तो ऐसे शहर बहुत कम हैं जो इस काम के वास्ते रुपया खर्च कर सकते हैं, हां लोगों का जब तन्दुरुस्ती की तरफ़ ज़ियादा खयाल होगा तब अलवत्ता ऐसा वाता में जुद्धर हौसला करें, लेकिन अब भी अगर चाहें तो बहुत ही कम खर्च में हाल की बुगइयों के दूर करने का बहुत कुछ बंदोबस्त कर सकते हैं ॥

यह बात याद रहै कि जैसे इन्सान की तन्दुरुस्ती के वास्ते साफ़ पानी की ज़रूरत है वैसे ही हैवान के वास्ते भी है लेकिन अफसोस कि किसी को इन बेजवानों की परवा नहीं । इन बेचारों को जैसा पानी किसी पास के गढ़े में भरा हुआ मिला पिना देते हैं गोकि उस में तमाम आम पास की मोरी का मैला और अला बला क्यों न गिरती हो, क्योंकि लोगों के नज्दीक़ हैवानों के पीने के लिये हर एक पानी से काम निकल सकता है । फिर जानवर दुबले क्यों न हों और उन की हड्डिया क्यों न नजर आएँ और उन्हें कोढ़ों की बीमारी और दूसरे मर्ज़ क्यों न सताएं ॥

ऊपर लिखी हुई बातों पर म्युनिसिपलकमिटीयों और देहात के नंबरदारों की तदज्जुह जुद्धर है

जो जो तदबारें ऊपर लिखी गई हैं उन पर हर शख्स की और खासकर घर के मालिक की तदज्जुह जुद्धर चाहिये, लेकिन जब तक शहर या गांव के सब लोग मिल कर कोई

बंदोबस्त उन के चलाने का न करेगे तब तक उन पर बखूबी कमल न होगा। ममलन् वगैर किसी बानून के न ताताब और कुछ साफ रह सकते हैं न सर्करी पाखाने, और न सड़कों की सफाई का कुछ बंदोबस्त हो सकता है। शहरों में इन बातों का इस्लाम म्यूनिसिपल कमिटी को दिया गया है जो शहर के तमाम लोगों की बाह्मूकाम सम्भली जाती है, और उन का सब से बड़ा फर्ज यह है कि वहां के रहनेवालों की तन्दुस्ती का बंदोबस्त और हमेशा उस की निगरानी करते रहें। देहातों में जहां म्यूनिसिपल कमिटियां नहीं हैं वेहां नम्बरदार बहुत कुछ कर सकते हैं यही लोगों को तद्बरे सम्भला सकते हैं और खुद उन पर अमल करने से टूटनों को भी उसी के मुताबिक चलने के लिये गह दिखा सकते हैं ॥

तैसरा अध्याय

और बातें जो तन्दुस्ती के लिये जरूरी हैं

सिवा साफ हवा और साफ पानी के कितनी बातें और भी हैं जो आदमी की तन्दुस्ती के लिये जरूरी हैं। यह हर एक के इस्लियार में है जैसे खाना खाना, कपडे पहनना, नाँद भर सोना, कसरत करना, और अपनी तबीअत को बहाल रखना। अगर इन वा पूरा पूरा बयान करें तो हर एक के लिये एक अध्याय जुटा चाहिये और इतनी गुंजाइश हम छोटी सी किताब में नहीं है, और अगर बयान भी करें तो उन के लिये ऐसे ठीक काइदे नहीं बांध सकते जो साफ हवा और साफ पानी के लिये बता चुके हैं क्योंकि आदमी को हमेशा उस की खारिश के मुताबिक खने की चीज नहीं मिल सकती।

शायद वह चीज मिलती ही न हो, और अगर मिल भी सकती हो तो उस के पास उतना टाम न हो, और येना तो अक्षर होता है कि मुफ्लिसी के सबब से कितने ही आदमियों को पेट भर खाना नहीं मिलता। पत्र खाने की वास्तु हमी इतर कहना काफी है कि इतना कभी न खावे कि पेट अफने नगे, दो दफे थोडा थोडा खाना एक दफे बहुत खाने से बिहतर है, खाना खूब पका हो उस मे कहीं से कच्चापन न रहे, और जहा तक मकदूर हो हर रोज अटल बदल कर एक एक तरह का खाना खाते रहो, और साथ में कुछ ताजी तरकारिया भी जुहूर हों। पीने के लिये पानी सब से उम्दा चीज है शायब की कुछ जुहूरत नही, यह अक्षर बहुत नुकमान पहुंचाती है।

पोशाक मे भी वही मुशकल है जो खुराक मे है। आदमी अपने और अपने बाल बच्चों के लिये अपनी हैमियत से बढ कर कहा से कपडे ला सकत है, तौ भी इस की वास्तु इस कदर याद रखना चाहिये कि तन्दुरुस्ती के लिये मुनासिब पोशाक पहननी निहायत ही जुहुरी बात है, और गहने वगैरह बनाने से अच्छी पोशाक में रुपया खर्च करना बिहतर है, ख सकर जिस जगह की आव हवा नम है वहा जिय दा कपडों की बडी जुहूरत है, क्योंकि सर्दी खाने से बीमारी हो जाती है। उत्तर हिन्दुस्तान मे इस बात का लिहाज जाड़े के महीनों में जहां तक हो सके जुहुर चाहिये और उस मौसिम में खास कर सेने की हालत मे सर्दी से बचना चाहिये।

पहिले अध्याय में इस बात का जिक्र आचुका है कि जमीन पर सोने से चापाई पर सोना बिहतर है और कम्यल में सर मुंह लपेट कर सोना अच्छा नहीं। गोकि यह बातें

बहुत दुरुस्त हैं लेकिन जब किसी के पास इतने कपड़े न हों जिस से गर्म रह सके तो ज़मीन पर सोना और सोते वक़्त सर को ढांक लेना ही बिहतर है ताकि सर्दी न खाये ॥

कसरत करना और सोना इन दोनों बातों का हर आदमी अपनी खाहिश के मुताबिक़ कायदा नहीं बांध सकता क्योंकि अक्सर आरत और मर्द सुबह से लेकर शाम तक मजूदारी करते हैं, लेकिन जिन लोगों को फ़र्सत मिल सकती हो वह याद रखें कि थोड़ी सी कसरत करने से तन्दुरुस्ती को बहुत कुछ फायदा पहुंचता है और नींद भग़ूर आती है। जिस तरह बाज़े आदमियों को आँग से ज़ियादा खाने की ज़रूरत होती है उभी तरह बाज़े दूमरो से ज़ियादा देर तक सोने के भी मुहताज होते हैं। नौजवानों को तो जुहूर पूरी नींद लेना चाहिये और दूसरी उम्र के लोगों को अपनी आदत के मुताबिक़ सोना काफी है। इन्सान को किसी न किसी तरह की थोड़ी बहुत मिह्नत जुहूर करनी पड़ती है और अगर वह मिह्नत अच्छी बातों के लिये हो तो सिवा तन के मन भी हरा भरा रहता है, और चूंकि तन और मन का एक दूसरे के साथ बड़ा पक्का लगाव है इस लिये किसी किसिम की ज़ियादत से इन दोनों का नुक़सान होता है।

जिन बातों से आनाद को नुक़सान पहुंचे चाहे उस का नुक़सान शुरू ही में जाहिर हो या आख़िर में उस का नतीजा ख़ग़ब निकले उन पर तबज्जु इ जुहूर चाहिये, क्योंकि इन्हीं बातों पर दूसरी पीढ़ी की ताक़त मौक़ूफ़ है। पस लड़कियों का ब्याह भी कम उम्र में न करना चाहिये क्योंकि इस से वह उठान से पहले ही बच्चों की मा बन जाती है और उनकी

औलाद दुबला और कमजोर होती है। बच्चों को साफ हवा और साफ पानी और अच्छे खाने की जरूरत जवानों से बढ़ कर होती है। गगन कि इन सब पर और बच्चों के रखने और खबरगोरी करने के तरीके पर उन की तन्दुरुस्ती मौकूफ है। अगर तवज्जुह की जायगी तो बच्चा ताक़् त्वर और तन्दुरुस्त रहेगा नहीं तो दुबला और किसी न किसी बीमारी में हमेशा गिरफ़्तार रहेगा ॥

चौथा अध्याय

चेचक और हैज़ा

हिन्दुस्तान में जिन बीमारियों का जोर है और जिन के बहुत से लोग शिकार भी होते हैं तीन हैं, यानी बुखार, चेचक (जिसे यहां वाले अक्सर सीतला कहते हैं) और हैज़ा। जब बुखार हुआ तो उभी के साथ कोई भीतरी बीमारी भी हो जाती है जैसे अांव, संग्रहनी और तापतिल्ली ॥

गोकि तन्दुरुस्ती के कायम रखने के लिये जो जो कायदे बताए गए हैं उन पर चलने से कुल बीमारियों में कमी हो सकती है लेकिन चेचक और हैज़े के लिये कुछ खास काइदे बताने जरूर हैं। तुम लोग चेचक या सीतला की बीमारी से खूब वाकिफ़ हो। हर साल तुम्हारे पड़ोस में किसी न किसी को चेचक निकलती है, अकबता किसी बरस बहुत जोर होता है किसी बरस कम, लेकिन हर साल बहुत लोग इम से मरते हैं और जो बच रहते हैं उनका चिहरा इम के टागों से उम्र भर के लिये दिग्द जाता है, बाजों की आंखें जाती रहती हैं, बाजों

को कोई और भागो सदमा पहुंचता है। इन खरादियों को बम करने की गरज से हिन्दुस्तान में बहुत जगह टीका लगाने का दस्तूर जारी है। वह दस्तूर यह है कि खास चेचक के दाने में से जगसा चेष लेकर नशतर की नोक से तन्दुरुस्त आदमी के बाजू की जिल्द के अंदर किसी जगह पहुंचा देते हैं। यह चेष या तो चेचक के दाने से लेते हैं या जब दाना मुग्धा जाता है तो दिउली को उतार कर उस में जगसा पानी मिला कर पीस लेते हैं, जब वह लईसा हो जाता है तो नशतर की नोक से काम में लाते हैं। इस का फल यह होता है कि जिम आदमी के टीका लगाते हैं उस के बदन पर चेचक के दाने निकल आते हैं लेकिन बहुत कम। तौभी यह तरीका खतरे से खाली नहीं है। बाजी दफे बड़े जोर से चेचक निकल आती है और बीमार की जान पर आ बनती है। इस के सिवा इस विस्म के टीका लगाने में एक बड़ा खेब यह भी है कि इस कमबख्त बीमारी की दुनिया रे जड नहीं खुदने पाती ॥

करीब इस्सी बरस का उसी हुआ कि एक अंगरेजी हकीम ने जिन का नाम डाक्टर जेनर था यह दरियाफ्त किया कि गाय के थनों पर जो दाने निकलते हैं अगर उन का चेष लेकर किसी तन्दुरुस्त आदमी की जिल्द के अंदर उसी तरह पहुंचावे तो आदमी खास चेचक की बीमारी से बच रहता है। गाय को इज्जत देने के लिये उन्होंने ने इस अमल का नाम वैक्सिनेशन रक्खा क्योंकि लाटिन ज्ञान में वैका के मानी गाय के हैं। पहले पहल लोग बहुत विगडे और डाक्टर साहिब के पंछे पड गए। सब से बढ कर उन्होंने के

बेशे वालों ने उन की हंसी उड़ाई लेकिन उन्होंने ने एक की न सुनी और अपनी कोशिश में लगे रहे, और अब बरसों की आजमाइश से यह बात साबित हो गई कि जो कुछ उन्होंने ने कहा था सो सच था और उन्होंने ने एक ऐसी उमदा तदबार निकाली जिस से दुनिया को बेहद फ़ाइदा पहुंचा। यह कुछ जुहूर नहीं कि यह चेप जिन का अंग्रेजी नाम सिम्फ है हमेशा गाय के घने ही से लें क्योंकि यह दर्थाफ़न हुआ है कि जिस किसी को अच्छा टीका लगा हो अगर उम के बाजू के चेप से किसी दूसरे को टीका लगे तो वह भी पूरा उतरेगा। कुन शाइस्ता मुल्कों में यह अमन अब जारी हो गया है और बहुतें में तो इस बात के नये सर्कारी क़ानून हो गया है कि जब बच्चा एक ख़ास उम्र पर पहुंचे उम के मा बाप उसे जुहूर टीका दिलवा दें। हिन्दुस्तान में बम्बई के सिवा और शहरों में कोई सर्कारी क़ानून इस बात में नहीं जारी हुआ है, लेकिन हर एक सूबे में सरकार की तरफ़ से टीका लगाने के लिये कुछ लोग मुक़रर रहते हैं जिन को हुक़म है कि जब कोई दर्थास्त करे वह मुफ़्त टीका लगवें। कितनी जगह तो यह काम खूब जारी हो गया है लेकिन बाज़ जगह लोग अपनी कच्ची समझ के वाइस इसे नाजाइज़ समझते हैं और ऐसी भारी नेमत से फ़ाइदा नहीं उठाते। उन का यकीन यह है कि चेन्नकण देवी है और इसी लिये इस मरज़ को सीतला कहते हैं। वह समझते हैं कि अगर हम उस के कामों में दख़ल देंगे तो बड़ी मुसीबत में फँसेंगे। ऐसे लोग अपनी औलाद को इस बीमारी से उम्र भर के लिये लंगडा लूना बनाना बल्कि उन का मर जाना भी कुबूल करते हैं लेकिन

टीका दिलवाना नहीं चाहते जिससे उनके दृष्टे इन बलाओं से बच जायं। यह तो वही बात ठहरी जैसे कोई कहे कि कोई बीमारी ईश्वर की मरज़ी दग़ैर नहीं होती इस लिये दवा करना पाप की बात है और ईश्वर के हूठ जाने का डर है। अगर इस खयाल पर चलें तो बुखार आने की हालत में कभी कुनैन न खाना चाहिये और न किसी बीमारी में कोई दवा करनी चाहिये। वह यह नहीं जानते कि अक्सर हालतों में बीमारी इस वजह से पैदा होती है कि लोग ईश्वर के हुक्म के खिलाफ़ करते हैं और जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है उस साफ़ हवा और साफ़ पानी को जो ईश्वर ने हम को दिया है गंदा बर देते हैं। यह बात निहायत जुहुरी है कि वैक्सिनेशन (टीका) का गिवाज दिया जाय जिस में हिन्दुस्तान का हर एक आदमी इस बला से बच जाय। गोकि कभी कभी काम्याबी के साथ टीका लगने के बाद भी किसी किसी को चेचक निकल आती है लेकिन उस का जोर बहुत ही कम होता है और उसकी शकल ही दूसरी होती है, और ऐसी तो शायद ही कोई मिमाल सुनने में आई होगी जिस में अच्छा टीका लगने के बाद भी कोई आदमी चेचक को बीमारी में मग हो। हां इस से छुटकारा पाने के लिये यह जुहुर है कि टीका काम्याबी के साथ हुआ हो। नाकाम्याब टीके से कुछ फ़ायदा नहीं होता। टीका अच्छा उतरने के लिये इतनी शर्तों का पूरा होना जुहुर है—

पहले तो दाँने खूब उभरने चाहिये और इस मतलब के हासिल होने के लिये जुहुर है कि कई रोज़ तक बाजू को रगड़ या ठेप न लगने पवे ॥

दूसरे एक ही दाने का उभरना काफी नहीं है बल्कि कम से कम वैसे तीन चार दाने होने चाहियें ॥

तीसरे टीका बचपन में लगाना चाहिये, ऐसा न हो कि टीका लगाने से पहले ही चेचक अपना काम कर जाय ॥

चौथे जवान होने पर मर्दय औरत को फिर टीका लगाना अच्छा है ॥

अगर यह शर्त हमेशा पूरी हुआ करें तो; मुम्किन है कि इस बीमारी का नाम निशान तक दुन्या में न बारी रहे ॥

हैजे का सत्रह आज तक कोई नहीं बता सका है, लेकिन तन्दुरुस्ती की दिक्कत में लिये जिन काइदों का जिक्र ऊपर हुआ अगर उनको पाबंदी रहे तो यह मरज़ बहुत कम हो जाय। इस मरज़ के वाज में एक अजीब बात साफ तौर पर देखने में आती है और उसको जुहूर याद रखना चाहिये यानी यह बीमारी खास खास जगहों में ऐसी दिमट जाती है कि फिर वहां से टनना नहीं चाहती। इसी वास्ते जब हैजा किसी पल्टन या जेखाने में फैलता है तो सरकारी अफसर सिपाहियों और कौदियों को किसी और जगह ले जाते हैं। आम लोगों को भी इसी काइदे पर अमल करना चाहिये, मसजन् जिस घर में कोई हैजा करे उस घर को नहीं तो उस खास कोठरी ही को दस दिन तक छोड़ दें। इस से यह न समझना कि इस मरज़ को छूत दूसरे को लग जाती है क्योंकि तज्जिबे से मालूम हुआ है कि जिस तरह किसी मामूली बुखार के मरीज़ की खिदमत करने वाले को बुखार नहीं लग जाता उसी तरह किसी हैजे घाले के पास रहने से भी वह मरज़ नहीं हो जाता, अजबता उस जगह में रहना जहां

यह मरज़ पैदा हुआ खोफ की बात है क्योंकि वहां ऐसे सबब मौजूद है जिन से उस को यह मरज़ हो गया और क्या तन्नुस्तु है कि औरों को भी वहां जाने से हो जाय । पर उस जगह से दूर रहना चाहिये । हैजे के दिनों में मेले में या किसी और जगह जिसके करीब वह मरज़ फैला हो न जाना चाहिये, इतनी मिहनत भी न करनी चाहिये जिस से थक जाय, और न शदियों और भीड़ भाड़ की जगहों में जाना मुनासिब है । यह तमाम बातें तन्नुस्तु से इलाका रखती हैं, पर खास हैजे के दिनों में इन के बर्खिलाफ़ करना खुद अपना नुस्खान करना है ॥

पांचवां अध्याय

मौत की तादाद का हिसाब रजिस्टर में

अब कोई शख्स सवाल कर सकता है कि जो सीधी सीधी तट्टीरें आपने बताईं वह तो अकून में आती है लेकिन इस बात की क्या सनद है कि अगर हम उन के मुताबिक चलेंगे तो बीमारी सब मुच कम होगी और अपने बुजुर्गों की बर्नसबत हम मरज़ों से कम तकलीफ उठाएंगे । इस के जवाब में हम बहुत पक्का सबूत पेश कर सकते हैं । देखो जब इंग्लिस्तान के लोग तन्नुस्तु की हिफाज़त के काइदों की तरफ ध्यान न देते थे तो सिपाहियों की औसत सालाना मौत फ़ी हज़ार १०-६ थी लेकिन जब से इन काइदों पर चनने लगे वह घट कर फ़ों हज़ार ८-५६ हो गई यानी पहले हर साल फ़ी हज़ार १८ आइमी के करीब मरते थे लेकिन जब से यह काइदे जारी हुए तब से हज़ार में ८ जादमी से कुछ ऊपर

मरते हैं। अब हिन्दुस्तान का हाल सुनिये कि कई साल के हिसाब से यह मालूम हुआ कि अंगरेजी सिपाही हर साल फी हजार ६६ मते थे लेकिन जब से तन्दुरुस्ती की हिफाजत के काइदों पर ध्यान दिया जाने लगा तब से मौत भी बहुत घट गई है यहां तक कि सन् १८७१ से लेकर सन् १८७५ तक यानी पांच बरस के दर्मियान औसत में सिर्फ ५७६२ आदमी फी हजार मरे ॥

कैदियों की मौत का हिसाब करें तो मालूम होता है कि पहले बरसों में वह बहुतायत से मरते थे क्योंकि उस जमाने में तन्दुरुस्ती की हिफाजत के काइदों पर किसी की निगाह न थी, एक ही कोठरी में बहुत से कैदियों को बंद कर दिया करते थे और उन की बहुत कम खबरगोरी हुआ करती थी। इस गफलत का फल यह था कि सन् १८५६ से सन् १८६० तक ६ बरस के अंदर बंगाले के सूबे के जेलखानों में फी हजार ७३४५ आदमी मरे थे लेकिन जब इस के बाद के नौ बरस यानी सन् १८६८ से सन् १८७६ तक का हिसाब करते है तो देखते है कि मौत आधी हो गई, यानी फी हजार सिर्फ ३८६७ रह गई। और खास बीमारियों का हान यह है कि जो बुखार हवा के त्रिगुडने से पैदा होता है और हिन्दुस्तान में अक्सर हुआ करता है इंगलिस्तान के बाजे जिलों में भी जहां की जमीन दलदली थी बहुत हुआ करता था, लेकिन जब से पानी के निकास का बंदोबस्त किया गया और उन जमीनों पर खेती हे ने लगी तब से वह बुखार नाम को भी बाकी न रहा। इंगलिस्तान और यूरोप के और मुल्कों में वैक्सनेशन (टीका) के जारी हे ने से पहले चक्क से हजारों आदमी

मरते थे और इस मरज़ का वैसा ही जोर शोर था जैसा कि अब हिन्दुस्तान के उन हिस्सों में है जिनमें लोग इस अमल से दूर भागते हैं ॥

ऐसे लोग जैसे प्लूटन के सिपाही और जेलखानों के कैदी धगैरह जो सरकार के क़ाबू में है और इस लिये इहतियात के साथ टोका लगवाने पर मजबूर किये जा सकते हैं वह चेचक की बीमारी से बहुत कम मरते हैं, और हैज़ा जो ग़ज़ब का मरज़ है वह भी तन्दुरुस्ती की हिफ़ाज़त के बाइदों की पाबंदी से और मरज़ों की तरह कम हो जाता है। देखो बंगाल के जेलखानों में जिन का ज़िक्र ऊपर हुआ पहले नौ साल के अर्से में फ़ी हज़ार १०-७७ आदमी हैज़ा करके मरते थे लेकिन पिछले नौ साल में सिर्फ़ ३२८ आदमी मरे यानी मौत एक तिहाई के करीब रह गई। हैज़ा ऐसा ख़ौफ़नाक मरज़ है कि अगर दो को हो तो एक की अक़सर जान लेता है, लेकिन और बीमारियां जो हैज़े से कम ख़तरनाक हैं अगर उन में से किसी मरज़ से कोई मरे तो समझ लो कि वैसे और भी बहुतेरे बीमार होंगे। आम लोगों में सिवा इस क़िस्म के अंदाज़ के बीमारों की ठीक तादाद दर्याफ़्त नहीं हो सकती, हां मौत की तादाद जुद्ध दर्याफ़्त हो सकती है पस मौत की तादाद को ख़ूब जांच कर रजिस्टर में लिखना चाहिये जिस में मालूम हो जाय कि बीमारी का जोर किस जगह ज़ियादा है, और जब बीमारी का मौक़ा दर्याफ़्त हो गया तब उस का सबब भी दर्याफ़्त हो जायगा, क्योंकि जहां बीमारी का जोर होगा वहीं इस के सबब भी मौजूद होंगे पस उन सबबों को दर्याफ़्त करके उन का इन्तिज़ाम करना चाहिये ॥

इसी तरह लडकों के पैदा होने की तादाद भी दर्याफ्त करके रजिस्टर में लिख लेनी चाहिये जिस में मालूम हो जाय कि लोग आराम में हैं या नहीं । अगर पैदाइश की तादाद मालूम की बनिस्बत कम हो जाय तो यह साबित होगा कि रयेयत अच्छी हालत में नहीं है । मौत और पैदाइश की तादाद के दर्याफ्त करने से सरकार का सिर्फ यहाँ मतलब है कि रयेयत का हाल मालूम हो जाय कि वह सुखी है या दुखी, इस लिये पैदाइश और मौत की तादाद को बहुत जांच कर लिखना चाहिये । हिन्दुस्तान के देहात और शहरों को सरकार हार्गिज साफ नहीं रख सकती । लोगों को इस बात से खबरदार होना चाहिये कि इस छेाटी सी किताब में तन्दुरुस्ती के काइम रखने के लिये जो जो सहल तर्कीवे वता दी गई हैं अगर वह उन पर अमल करेंगे तो जिन बमारियों से अब तकलीफ उठाते है उन से बचेंगे और मौत की तादाद भी बहुत कम हो जायंगी ॥

